el Popular

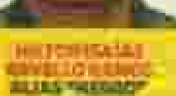
www.elpopular.pe

S/1.00

OTRA VEZ LA BARBARIE EN TRUJILLO DESATA EL TERROR EN LA POBLACIÓN

Ataque cerca al Centro Histórico también dejó 11 heridos. Capturaron a tres de banda Los Cachacos del Padrino, facción de Los Pulpos. PÁGINA 2



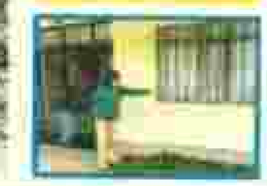




ALIAS "CHAMO"



ALIAS "PELADO"



BOMBA DESTRUYE EDIFICIO Y 30 CASAS

MÚLTIPLE CHOQUE



Colisión en la Variante de Pasamayo deja diez heridos.

SUFRE ATENTADO



Delincuentes disparan contra local de Tony Rosado en Piura.

OTRA EXPLOSIÓN EN TRUJILLO DEJA 30 CASAS AFECTADAS Y MUCHO TEMOR

Crece el terror



ES EL SEGUNDO ATAQUE BAJO ESA MODALIDAD. HA DEJADO MUCHA DESTRUCCIÓN.

✚ Ataque fue cerca al Centro Histórico y se sintió en otras zonas de la ciudad.
✚ Capturaron a encargados de atentado y habrían cobrado 200 soles. Dos bandas estarían detrás del hecho.

Yolanda Goicochea

TRUJILLO. Una nueva explosión sacudió esta ciudad, dejando daños estructurales en una vivienda de tres pisos y provocando alarma entre los vecinos.

El hecho ocurrió al promediar las 10:49 p. m. del viernes en la cuadra 7 de la calle Lizarzaburu, frente al parque Perpetuo Socorro, muy cerca del Centro Histórico. La fuerte detonación afectó alrededor de 30 viviendas cercanas y se escuchó en los distritos de El Porvenir, La Esperanza, Moche, Florencia de Mora y Huanchaco.

Treinta casas resultaron afectadas, de las cuales dos quedaron inhabitables. Asimismo, 11 personas fueron atendidas, y un menor de 17 años fue trasladado al hospital por un pequeño corte en la planta de los pies.



HABRÍA SIDO DIRIGIDO A UN EMPRESARIO MINERO.

CASA DE MINERO

El inmueble de tres pisos que resultó más afectado pertenecería a Maura Sánchez Iparraguirre, quien se dedicaría a actividades mineras en la provincia de Pataz. No se descarta que habría recibido amenazas vinculadas a dicha actividad.

TRES DETENIDOS

La Policía capturó a tres presuntos implicados en el atentado. Se trata de Nilton Isaías Ravello Ramos (19), alias "Negro"; el ciudadano venezolano Everet Emilio Quintero Monasterios (32), alias "Chamo"; y Fabrizio Manuel Leitón Gutiérrez (22), alias "Pelado", señalados como integrantes de la banda criminal "Los Cachacos del Padrino", facción de "Los Pulpos".

Ravello y Quintero fueron detenidos en flagrancia cuando intentaban huir tras detonar el artefacto explosivo. En la intervención se incautó una motocicleta, que no pudo ser usada para escapar.

200 SOLES

Uno de los implicados en el feroz ataque confesó haber recibido 200 soles por movilizar a la persona que dejó el artefacto.

GORE DE LA LIBERTAD

Pique toque de queda

YOLANDA GOICOCHEA



TAMBIÉN ESTADO DE SITIO.

El Gobierno Regional de La Libertad pidió que se declare toque de queda y estado de sitio en Trujillo, tras el nuevo atentado con explosivos, ocurrido en la urbanización Las Quintinas.

También solicitó que el control de la provincia de Trujillo debe estar al mando de las Fuerzas Armadas.

"Ante los hechos ocurridos, pese a la inversión logística del Gobierno Regional en la PNP, que se declare el estado de sitio en la provincia de Trujillo, con toque de queda. Que el control de la provincia de Trujillo esté al mando de las Fuerzas Armadas", se lee en el documento.

Asimismo, solicitó al Poder Judicial y al Ministerio Público que se aplique "la máxima pena", para los detenidos como presuntos autores de la explosión ocurrida en una casa de tres pisos, ubicada en la cuadra 7 de la calle Lizarzaburu.

SOLICITA ALCALDE DE TRUJILLO

Jueces sin rostro



QUIERE UN ESTADO CON MANO FUERTE

"Indignación total, repudio, asco de un Estado que no sirve, que no funciona. Se viene pidiendo a gritos, desde hace años atrás, penas duras, drásticas; pero parece que las autoridades andan muy ocupadas en otras cosas, por no decir no les interesa absolutamente nada", declaró el alcalde de Trujillo, Mario Reyna, luego del ataque en su ciudad.

"Aquí tiene que haber un Estado con mano fuerte, mano dura y acciones inmediatas. Si los jueces tienen miedo de procesarlos (a las organizaciones criminales), pues hay que darles protección. Así, al estilo de los años noventa, jueces sin rostro", indicó.

el Popular | Sábado 6 de setiembre del 2025 Año 40 | Nº 15.016 | Director (i): Carlos Salinas Guerrero | Es una publicación de: Grupo La República Publicaciones S.A. | Jr. Camaná 320, Cercado de Lima. Teléfono: 711-6000. Fax: 711-6026.

VEHÍCULOS IMPACTARON EN CADENA

Choque en la Variante de Pasamayo deja diez heridos

✚ La intensa neblina en la zona habría ocasionado el accidente.

Alrededor de 13 vehículos, entre ellos al menos tres ómnibus interprovinciales, automóviles y camionetas, protagonizaron ayer un violento choque múltiple en la carretera Panamericana Norte, a la altura de la Variante de Pasamayo, en la entrada del distrito de Chanca, dejando diez heridos.

Asimismo, una persona resultó con lesiones múltiples y fue trasladada al hospital de Chancay. Entre tanto, otras cinco personas resultaron con heridas leves y fueron atendidos por los bomberos y brigadas de salud que llegaron hasta el lugar.



VEHÍCULOS Y BUSES IMPACTARON.

Por seguridad, la vía fue cerrada y solo se ha habilitó un carril en el sentido de sur a norte, lo que ha generó gran congestión vehicular. De acuerdo con medios locales, el accidente ocurrió entre los kilómetros 55 y 57, en el sentido de norte a sur. El siniestro generó un caos total en la vía, dejando a cientos de pasajeros varados. Testigos relataron que, presas del pánico, varios ocupantes descendieron de los vehículos y caminaron por la carretera, exponiéndose a nuevos riesgos. Una de las pasajeras relató que, debido a la densa neblina y la falta de señalización, los conductores no podían advertir el accidente y por ello decidieron organizarse en grupos para alertar a los vehículos que se aproximaban a que reduzcan la velocidad. "Ha sido una desgracia, se chocaban carro tras carro y todo pudo evitarse. Después del primer, segundo o tercer accidente, el personal de Norvial pudo haber colocado señalización en ambos lados para detener a los vehículos, pero nadie lo hizo. No había ninguna advertencia", denunció a medios locales. La pasajera, que viajaba de Huaral a Lima, contó que tras el impacto corrieron hacia un lado de la carretera, detrás de la baranda, para ponerse a salvo. "Entre nosotros mismos nos apoyamos; nos dividimos y gritábamos a los choferes para que bajen la velocidad y no se sigan chocando", agregó. (Silvana Quiñonez)

EN CORTO



LO MATAN CUANDO SUBÍA A UN BUS Y DEJAN HERIDOS

Un hombre fue asesinado a balazos cuando subía a un bus de transporte público en el paradero 1 de Manchay, en Pachacámac. La víctima, identificada como Favio Flores Buendía, quedó tendida sin vida dentro del vehículo. El ataque, atribuido a sicarios en moto, también dejó a otras tres personas heridas, entre ellas la cobradora del bus.

El crimen ocurrió frente a un módulo de Serenazgo de la zona.

SICARIOS ESTABAN EN DOS MOTOS

Asesinan a hombre cerca de un colegio



SE HALLARON MÁS DE 20 CASQUILLOS DE BALA.

Un nuevo hecho de violencia conmocionó a los vecinos de la urbanización Buenos Aires de Villa, en Chorrillos. Un hombre fue asesinado a balazos a plena luz del día en la vía pública, en el límite con Surco. En la escena del crimen, la Policía halló más de 20 casquillos de bala, evidencia de la brutalidad del ataque.

La víctima fue identificada como Elton Hirata Joya, quien alrededor de las 6:30 a.m. fue interceptado por tres sicarios a bordo de dos motos lineales. Sin mediar palabras, lo acribillaron en cuestión de segundos antes de huir por la avenida Buenos Aires en dirección a la avenida El Sol, dejando a la zona en estado de alarma. El crimen ha causado gran preocupación entre los vecinos de la zona, especialmente porque ocurrió a solo una cuadra de una institución educativa y a pocos minutos de la hora de ingreso de los escolares.

CORTE IDH RATIFICA QUE EL PERÚ NO PUEDE DEJAR LIBRES A VIOLADORES DE DERECHOS HUMANOS

Ley de Amnistía es inaplicable

✚ Pide al Poder Judicial a no conceder beneficio, pues es una amenaza directa a derecho de víctimas.

La Ley N.° 32419, conocida como la nueva Ley de Amnistía y que fue promulgada en agosto con el fin de buscar exonerar de responsabilidad a militares, policías y funcionarios acusados de crímenes cometidos durante el conflicto armado interno en nuestro país desde los primeros años de la década de los 80, no es compatible con las obligaciones internacionales del Perú y constituye una amenaza directa al derecho de las víctimas a la verdad, la justicia y la reparación.

En ese sentido, la Corte Interamericana de Derechos Humanos (Corte IDH) ordena al Estado peruano abstenerse de aplicarla hasta que el tribunal emita un pronunciamiento definitivo, ya que concede amnistía a procesados por violaciones a los derechos humanos.

Al mismo tiempo, reafirmó la vigencia de las medidas urgentes en los casos Barrios Altos y La Cantuta.

El tribunal recordó que la amnistía para procesados y sentenciados por asesinatos, desapariciones y actos de tortura cometidos entre 1980 y 2000 no puede aplicarse, pues contraviene la Convención Americana, de la cual el Perú es parte.



LOS FAMILIARES DE LAS VÍCTIMAS DE BARRIOS ALTOS, LA CANTUTA, ENTRE OTROS, BUSCAN JUSTICIA Y TEMEN NO HALLARLA.

Podría cerrar procesos

En agosto de 2024 entró en vigor la Ley N.° 32107, que establecía la prescripción de los delitos de lesa humanidad y crímenes de guerra, lo que podía cerrar procesos judiciales aún en curso. Es agosto de este año, el Ejecutivo concedió amnistía a miembros de las FFAA Y la PNP.

ES INAPLICABLE. Con este nuevo pronunciamiento, la Corte IDH subraya que la amnistía resulta incompatible con las obligaciones internacionales del Perú y constituye una amenaza directa al derecho de las víctimas a la verdad, la justicia y la reparación.

En marzo de 2001, la Corte Interamericana de Derechos Humanos (Corte IDH) declaró responsable al Estado peruano por la masacre de Barrios Altos, en la que un escuadrón militar asesinó a 15 personas y dejó a otras cuatro heridas.

Años después, en 2006, el tribunal condenó al Perú por la desaparición forzada y ejecución extrajudicial de nueve estudiantes y un profesor de la Universidad La Cantuta.

En ambos procesos se ordenó investigar y sancionar a todos los responsables, incluidos los altos mandos militares y políticos.

Sin embargo, en los últimos dos años el Congreso ha impulsado normas que contradicen lo dispuesto por la Corte IDH. ▲



APENAS SALGA DE ALTA SE PODRÍA HACER CARGO DEL PUESTO DE ASESORA.

SÁNCHEZ LA QUIERE COMO SU ASESORA

Betssy Chávez entrará a trabajar al Congreso

Betssy Chávez podría regresar al Congreso de la República, pero no como la primera vez, en que ocupó un escaño en el gobierno de Pedro Castillo, sino como trabajadora de ese poder del Estado. Porque sucede que el parlamentario Roberto Sánchez presentó el requerimiento de personal N.° 10533 para la contratación de un asesor personal de confianza de nivel ocho, que dijo será Chávez. El documento establece que la fecha de inicio del vínculo laboral estaba previstó para ayer, sin embargo no puedo ser, ya que Chávez, a quien el Tribunal Constitucional le anuló la prisión preventiva que venía cumpliendo, se encuentra aún internada en una clínica recuperándose de la huelga de hambre que venía cumpliendo por decisión propia. ▲

ALMIRANTE CALISTO CORRIGE AL GOBIERNO

"El Frontón es inviable"





SUGIERE A DINA BOLUARTE INFORMARSE MEJOR Y A SANTIVÁÑEZ A NO DEDICARSE A PASEAR.

La pretensión del Gobierno de Dina Boluarte de implementar El Frontón para que vuelva a funcionar como cárcel es un contrasentido, afirmó el vicealmirante Francisco Calisto Giampietri, puesto que existe un informe del Ministerio de Justicia en el 2023 en contra. "En el tema de El Frontón, no solo yo sostengo que es inviable, sino (lo ha dicho) el mismo Ministerio de Justicia a través de dos informes. Si una presidenta va a tomar una decisión, lo primero que hay que hacer es informarse bien. Y el señor ministro de Justicia (Juan José Santiváñez) por lo menos, antes de ir a pasearse por El Frontón, ha debido dar una caminadita por su archivo o pedirle a sus asesores la información que tenemos en El Frontón. Eso es lo mínimo, lógico e indispensable", señaló. n Ampliación de Noticias. ▲



URRESTI CUMPLE CONDENA DE 12 AÑOS POR EL ASESINATO DE HUGO BUSTIOS.

URRESTI QUIERE ACOGERSE A LEY DE AMNISTÍA

Pide anular su sentencia

La prescripción de delitos de lesa humanidad como consecuencia de la promulgación de la Ley 32107, ha dado pie a que el ex candidato presidencial Daniel Urresti solicitó al Poder Judicial anule la condena de 12 años de prisión a que ha sido condenado por el homicidio con alevosía del periodista Hugo Bustios y se ordene su inmediata libertad. Su abogado ha pedido que "declare nulo todo el proceso penal con el que el general Urresti ha sido condenado de manera injusta, entre otras razones, porque le aplicaron de forma retroactiva el Estatuto de Roma de la Corte Penal Internacional". Sin embago, la Fiscalía Superior en Delitos de Terrorismo requirió al Tribunal que declare improcedente el pedido. ▲

CONGRESO APRUEBA EN SEGUNDA VOTACIÓN

Aumento de pensiones para docentes jubilados y cesantes

✦ El beneficio es para 162.000 maestros y sueldos se elevarán a S/3.300.



CONGRESO APRUEBA EN SEGUNDA VOTACIÓN AUMENTO DE PENSIONES PARA JUBILADOS Y CESANTES DEL SECTOR EDUCACIÓN.

El Pleno del Congreso aprobó el texto sustitutorio de los proyectos de ley acumulados que dispone el pago de una pensión equivalente a la Remuneración íntegra Mensual (RIM), a favor de los maestros jubilados y cesantes de la Carrera Pública Magisterial.

De acuerdo con lo aprobado, el texto pretende cubrir las necesidades básicas de los docentes, permitiéndoles tener una 'vida decente' a través de una pensión que será establecida por el Ministerio de Economía y Finanzas, en coordinación con el Ministerio de Educación.

El dictamen de ley establece que los más de 162.000 profesores jubilados y cesantes de la educación básica regular, alternativa, especial y técnico-productiva puedan elevar sus pensiones a S/3.300, ya que es el monto que reciben los docentes de la primera escala.

Cabe precisar que esto será efectivo para quienes estén comprendidos en los decretos leyes 19990, 20530, la Ley de Reforma Magisterial y en el Sistema Privado de Pensiones.

De esta manera, en los próximos días, el Congreso deberá enviar la autógrafa de ley al Ejecutivo, el cual tendrá que decidir si la aprueba o la observa. La propuesta está en manos del Gobierno de Dina Boluarte.

RELACIÓN DE PERSONAS FALLECIDAS ASEGURADAS LEY DEL REGISTRO DE INFORMACIÓN DE PÓLIZASCON COBERTURA DE FALLECIMIENTO O DE MUERTE ACCIDENTAL

LA POSITIVA SEGUROS Y REASEGUROS, efectúa la presente publicación de conformidad con lo establecido en la Ley N° 29355 que creó el Registro Naciona de información de Contratos de Seguros de Vida y de Accidentes Personales con Cobertura de Fallecimiento o de Muerte Accidental y su Reglamento aprobado por Decreto Supremo N° 271-2009-EF

NO HAY PERSONAS A INDEMNIZAR

Se informa que al 31 de agosto del presente año, no se ha producido ningún fallecimiento que reportar bajo la Póliza de Accidentes Personales.
Sin otro particular.

San Isidro, 03 de setiembre de 2025



RELACIÓN DE PERSONAS FALLECIDAS ASEGURADAS
LEY DEL REGISTRO DE INFORMACIÓN DE PÓLIZAS CON COBERTURA DE FALLECIMIENTO O DE MUERTE ACCIDENTAL

LA POSITIVA VIDA SEGUROS Y REASEGUROS, efectúa la presente publicación de conformidad con lo establecido en la Ley N° 29355 que creó el Registro Nacional de Información de Contratos de Seguros de Vida y de Accidentes Personales con Cobertura de Fallecimiento o de Muerte Accidental y su Reglamento aprobado por Decreto Supremo N° 271-2009-EF, según información al 31 de agosto del 2025.

Principales lugares de presentación:
Mesa de Partes – PAU: Calle Dos de Mayo 1511 – San Isidro.
Mesa de Partes – Lima: Los Laureles 214 – San Isidro.
Oficina Descentralizada de Arequipa: Calle Los Arces 302, Cayma, Arequipa. Oficina Descentralizada de Trujillo: Calle Santo Toribio de Mogrovejo 581, San Andrés.

NOMBRE DEL ASEGURADO	BENEFICIARIOS NO UBICADOS
[illegible] LANDAETA CARLOS ALBERTO	
SALAZAR [illegible] MARIA ESTHER	
[illegible]	
NORIEGA GONZALES MIGUEL ANGEL	
CANCHI SANTOS HUGO	
[illegible] ADA RUFINA	

NOMBRE DEL ASEGURADO	BENEFICIARIOS NO UBICADOS
[illegible] CAMPOS MERCEDES	
LARIOS [illegible] WALTER	
ALVA EVANGELISTA JULIO JAVIER	
[illegible]	
[illegible] LUIS RUBEN	
[illegible]	

El procedimiento para emisión de los certificados sobre la existencia de pólizas con las citadas coberturas, lo puede encontrar en nuestra página web **www.lapositiva.com.pe** o en la página web de la SBS **www.sbs.gob.pe**

San Isidro, 03 de setiembre de 2025



COMO PARTE DE LA LUCHA CONTRA LOS CÁRTELES DE LA DROGA EN EL CARIBE

EE.UU. envía diez potentes aviones caza a Puerto Rico

✚ El despliegue se produce en medio de crecientes tensiones con Venezuela.



DOS AVIONES VENEZOLANOS SE ACERCARON A UN BUQUE ESTADOUNIDENSE.

SAN JUAN. Estados Unidos enviará 10 cazas F-35 a Puerto Rico como parte de las operaciones contra los carteles de narcotráfico en el Caribe, reportaron agencias de noticias.

El despliegue de las aeronaves al territorio estadounidense se produce en medio de crecientes tensiones con Venezuela.

El Pentágono reveló que dos aviones militares venezolanos se acercaron peligrosamente a un buque estadounidense, y advirtió al régimen chavista "que no continúe con ningún esfuerzo adicional para obstruir o interferir con las operaciones contra el narcotráfico y el terrorismo".

Cabe precisar que Washington acusa al líder del régimen venezolano Nicolás Maduro de liderar una red de narcotráfico y elevó recientemente a 50 millones de dólares la recompensa por información que lleve a su captura.

EN CORTO

YATE DE UN MILLÓN DE DÓLARES SE HUNDE

ZONGULDAK. Un yate de lujo, valorado en torno a un millón de dólares y recién salido de astillero, se hundió frente a la costa del mar Negro, en el distrito de Eregli, provincia de Zonguldak, Turquía. Según ha informado el diario Le Parisien. La embarcación apenas resistió 15 minutos en el agua tras salir a mar antes de comenzar a escorarse y acabar finalmente desapareciendo bajo las olas. Todos los tripulantes lograron alcanzar la orilla nadando y no se reportaron heridos.

FALLAS EN FUNICULAR

Accidente en Lisboa deja 17 fallecidos



LA CIFRA DE FALLECIDOS EN ACCIDENTE EN PORTUGAL LLEGA A 17.

LISBOA. El balance del descarrilamiento de un emblemático funicular en el centro de Lisboa ascendió a 17 muertos tras el fallecimiento de dos heridos durante la noche, anunció la jefa de los servicios de socorro de la capital portuguesa, Margarida Castro.

El accidente también dejó 21 heridos, 11 de ellos extranjeros: dos españoles, dos alemanes, una francesa, un italiano, un suizo, un canadiense, un coreano, un marroquí y un caboverdiano.

Por su parte, el alcalde de Lisboa, Carlos Moedas, exigió este jueves una investigación externa e independiente a Carris, la empresa de transporte urbano de la ciudad.

DARINKA RAMÍREZ

SE JUNTA CON MARISOL EN RETO VIRAL

✦ Expareja de Farfán nuevamente hace noticia.



¡No suelta a la 'Foquita'! La cantante Marisol sorprendió al compartir un video junto a Darinka Ramírez mientras realizaban el trend de la última canción que grabó con Yahaira Plasencia.

Este acercamiento hizo preguntarse a muchos seguidores de las redes sociales si la madre de la hija de Jefferson Farfán y la mediática salsera podrían unirse más adelante.

Cabe precisar que Darinka aseguró que está dispuesta a levantar la bandera de la paz con el padre de su hija. La ahora influencer confesó que sería bueno fumar la pipa de la paz con el exfutbolista, pero con una condición.

"Sí, yo por mi parte, sí sería bueno por el bien de mi hija, más que todo. (¿Qué tendría que pasar?) La acción por parte de él, que sea un buen padre, no solo con mi hija, ¿no? Con todos... así que lo ideal es que él una a su familia y que se crien bien", comentó (OL).

ETHEL POZO

MUDA POR CASO DE GISELA

✦ No se pronunció sobre situación de su mamá.

¡En cura de silencio! La conductora Ethel Pozo regresó al programa América Hoy, tras una semana de ausencia debido a que se encontraba de viaje en España.

Su regreso generó expectativa entre los televidentes, quienes aguardaban alguna declaración sobre la polémica que involucró a su madre, Gisela Valcárcel, y su no ingreso a América TV.


EVITÓ POLEMIZAR SOBRE EL TEMA.

Sin embargo, la también actriz evitó referirse a los comentarios de su madre sobre el futuro del programa y no tocó el tema de la polémica (OL).





TONY ROSADO

"HABRÍA SIDO POR REPRESALIAS"

✦ Local de cantante en Piura fue atacado a balazos por delincuentes.

✦ 'Ruiseñor de la cumbia' está sorprendido por atentado.

Maibel Mnedo / Omar Lozano.

¡En la mira de delincuentes! El miedo se volvió a apoderar de los vecinos del asentamiento humano Alan Perú, en Piura, luego de que el local Palacio del Ritmo, propiedad del cantante de cumbia Tony Rosado, fuera blanco de un ataque armado.

Desconocidos dispararon al menos diez veces contra el portón del establecimiento nocturno, dejando visibles marcas de bala en la fachada del lugar y un clima de preocupación entre quienes habitan la zona.

"Yo escuché como ocho balazos. Al comienzo pensé que eran colombianos que suelen pasar en moto reventando cohetes o de repente niños jugando, pero luego vi los huecos de bala y me di cuenta de que eran disparos de verdad", dijo uno de los vecinos.

SE PRNUNCIA TRAS ATENTADO

El 'Ruiseñor de la cumbia' colaboró con la Policía, brindándole las cámaras de seguridad de los exteriores de su local para que una de sus clientes pueda identificar a los delincuentes.

"Hace más o menos 3 días, una joven llegó a lavar su moto a mi car wash (ubicado al costado del Palacio del Ritmo), pero cuando salió, en la siguiente calle, la asaltaron y se llevaron todo, sus cadenas, sus pulseras, todo. Ella ha ido con la Policía y creo que han identificado a los asaltantes", expresó.

Tony Rosado dejó entrever que atentado habría sido por represalias de los delincuentes.

"Yo creo que (el ataque) ha sido en represalia porque nosotros hemos brindado los videos. Es la única manera porque no tengo amenazas. De cólera y en venganza han ido a disparar", añadió.

No recibió amenazas

Tony Rosado aseguró que ni él ni ningún miembro de su familia han recibido amenazas. "La Policía ha verificado las cámaras y han visto una moto con dos hombres que a toda velocidad tiraron bala (...) ellos han estado merodeando la zona", dijo.

CHRISTIAN CUEVA

DENUNCIA CUENTA FALSA

✚ Aladino acusa a sujeto que se hace pasar por él para conversar con mujeres.



ACLARA QUE NO UTILIZA CUENTA PARA HABLAR CON MUJERES.

¡Se limpia de impostor! Christian Cueva denunció que alguien se hace pasar por él en redes sociales y conversa con mujeres usando su nombre, algo que lo indignó y lo llevó a pedir ayuda a sus seguidores para reportar la cuenta falsa.

El popular Aladino recurrió a sus historias de Instagram para dar la voz de alerta. Mostrando pruebas, compartió una captura de pantalla de una conversación que el suplantador había sostenido con una usuaria identificada como Belén.

"Atención. Querida comunidad', se están haciendo pasar por mí en TikTok usando mi imagen y escribiendo a otras personas. Ayúdenme a reportar esta cuenta. Muchas gracias", expresó el deportista.

NO QUIERE PROBLEMAS

El mensaje del jugador no pasó desapercibido, ya que el jugador dejó en claro que este tipo de acciones no solo lo afectan a nivel personal, sino que también podrían generarle problemas en su relación actual con Pamela Franco.

Cabe recordar que Christian Cueva estuvo hace poco en nuestra capital para poder reencontrarse con sus hijos y también para pasar tiempo junto a su mediática pareja (Omar Lozano).

> **Se somete a retoquitos**
>
> Christian Cueva apareció junto a Pamela Franco en un centro estético, donde tenía previsto someterse a un tratamiento para encender la llama del amor.

PLANCHANDO EL DESPECHO

REGRESAN CON SHOW

Con un lleno total en el Convexia Expo Center, Planchando el Despecho: Un Viaje en el Tiempo inició su temporada 2025 entre aplausos, risas y ovaciones del público.

La nueva puesta en escena reunió a Gianella Neyra, Katia Condos, Almendra Gomelsky y la gran incorporación de Maricarmen Marín, confirmando que el show teatral-musical sigue siendo un fenómeno en el corazón de los peruanos.

"Cuando se abrió el telón y escuchamos el aplauso, fue como si todo el trabajo, las horas de ensayo y las emociones acumuladas se transformaran en pura alegría", expresó Gianella Neyra.



VUELVEN CON EXITOSO MUSICAL.

Señora pre-
...denta (Dina
...oluarte),
¿cuándo va a
...rar esto?".

- Director de FPF no asegura continuidad de Ibáñez tras choque con Paraguay.
- Podría haber otro DT para amistosos de octubre.

FERRARI EMPIEZA A VER EL FUTURO DE LA SELECCIÓN

"Hay mucho por corregir"

Ya no hay nada qué hacer. El Mundial EE.UU., Canadá y México 2026 quedó fuera de toda chance para Perú, tras la derrota por 3-0 a manos de Uruguay en el estadio Centenario.

La derrota ha sido la lápida para el funeral de la Blanquirroja que hace tiempo estaba en su último recorrido de cuerpo presente, de manera que aunque falta un partido de las Eliminatorias, con Parguay, el martes, la tumba ya ha sido cerrada con tierra y cemento.

Ahora muchos se preguntan con lógica curiosidad qué va a ser del entrenador Óscar Ibáñez para cuando acabe el martirio, ya que Perú, ya post Elinimatorias, tiene pactado para octubre un par de partidos amistosos.

"Hay amistosos, yo no puedo adelantar una opinión hoy, con referencia a la continuidad del comando técnico, porque lo dije desde un inicio: hay que esperar que termine el proceso, y el proceso termina el día martes (9 de septiembre)", dejó señalado Jean Ferrari, director general de la Federación Peruana de Fútbol con los ecoas de la goleada recibida a manos de la Celeste.

Todo apunta entonces que Ibáñez tiene pocas chances de seguir con el buzo, sin embargo, podría ser mantenido hasta octubre y que tan pronto terminen los amistosos, le digan "chau", porque se sabe que el temperamento dentro de la Federación Peruana de Fútbol es que, como tantas veces, "se comience otra vez"

ENTRE EL BIEN Y EL MAL

En consonancia, Ferrari opinó también que , si bien "el resultado golpea" sobre el partido con Uruguay, "también hay que ver el otro lado, se está terminando un proceso que te está dando pie para iniciar un nuevo proceso. Así que es una buena oportunidad para ver qué cosas se han hecho evidentemente mal y a partir de ahí hacer las correcciones correspondientes, porque hay mucho por corregir y esa justamente va a ser mi tarea".

Castigan 6 fechas a Gorosito



Se puso fuerte. La Comisión Disciplinaria de la Federación Peruana de Fútbol dictó fuertes sanciones para Néstor Gorosito, entrenador de Alianza Lima y sus pupilos, Carlos Zambrano y Renzo Garcés, así como también para Rodrigo Ureña, jugador de Universitario de Deportes, como consecuencia de insultos y amenazas que habrían proferido contra el público y la terna de árbitros del choque entre ambos equipos, que se disputó por la fecha 7 del Clausura, en el Monumental. A Gorosito le cayó 6 fechas de suspensión, pues habría provocado al público y también se le considera reincidente. Garcés recibió 4 fechas por faltar el respeto al árbitro y a Zambrano 2, por provocar al público asistente. En tanto, al crema Ureña, la Comisión Disciplinaria lo sancionó también con 6, por insultar a un integrante de la terna arbitral.

Paraguay viene para darse un gusto con Perú



En Paraguay, la fiesta no se detiene, ya que, por fin, ha acabado con su maldición de no asistir al Mundial de Fútbol desde Sudáfrica 2010. Esa vez fue su última participación en el torneo ecuménico. De manera que va a acabar con 15 años negros, 16 más exactos, ya que la próximo Copa del Mundo será el 2016. Mientras, tanto, el entrenador de la Albirroja, Gustavo Alfaro, ha dicho que van a viajar a Lima para enfrentar a Perú por laúltima fecha de las Eliminatorias con la ilusión de romper una racha negativa. "Nunca le ganamos a Perú en Lima. Queremos tener un mejor ranking FIFA y seguir creciendo. Ahora empieza otro tipo de búsqueda", dijo en Asunción ayer."Siento el privilegio de estar una vez más en una Copa del Mundo. Es una dicha estar en una selección distinta. Hace un año que llegué y me siento un privilegiado", añadió.

GANARON FRANCIA E ITALIA

Tres pasos al frente

Galos derrotaron 2-0 a Ucrania y tanos le hicieron un 5-0 a Estonia.


MBAPPÉ HIZO UN GOLAZO Y CERRÓ LA CUENTA PARA FRANCIA CONTRA UCRANIA.

WROCLAB. Francia, que derrotó 0-2 a Ucrania ayer en Breslavia (Polonia), solventó su primer partido del Grupo D clasificatorio para el Mundial-2026, pero perdió a su delantero Ousmane Dembélé, que abandonó lesionado el terreno de juego.

Los Bleus de Didier Deschamps, ampliamente dominadores, inclinaron la balanza de su lado merced a los goles de Michael Olise (10) y de su capitán Kylian Mbappé (82).

Pero el delantero del París SG, Dembélé, tuvo que retirarse lesionado después de haber reemplazado al descanso a su compañero Désiré Doué, también con problemas físicos.

La vigente subcampeona del mundo se enfrentará a Islandia el próximo martes en el Parque de los Príncipes.

LE HIZO UNA MANO

Mientras, en Bérgamo, Italia solventó con victoria ante Estonia en Bérgamo (5-0), el primer partido con su nuevo seleccionador, Genaro Gattuso, y sumó así tres puntos para mantenerse en la lucha por estar en el Mundial 2026.

Después de que el marcador no se moviese en el primer acto, la Azzurra se mostró muy superior al combinado báltico en el segundo, y logró una segunda victoria seguida en su camino hacia el Mundial del 2026 después de la preocupante derrota inicial en Noruega en junio.

Moise Kean (58), Mateo Retegui (69, 89), Giacomo Raspadori (71) y Alessandro Bastoni (90+2) marcaron los goles locales para alejar los fantasmas de una tercera fase final mundialista consecutiva sin contar con los colores de la Nazionale.

Pese a contar ahora con seis puntos, Italia aún está lejos de Noruega, líder del grupo I con 12 puntos, cuando sólo el primero de cada grupo logra boleto directo, aunque los noruegos tienen un partido más.

En otros partidos, Ucrania venció 1-0 a Islas Feroe, Suiza goleó 4-0 a Kosovo y Dinamarca igualó 0-0 con Escocia.



La Vinotinto tiene chance

CARACAS. Venezuela tiene la primera chance de quedar en séptimo lugar de las Eliminatorias y agarra el boleto para el repechaje, siempre y cuando, el martes, se imponga a Colombia en la última fecha. Si es así, habrá hecho al tarea. Pero también podría agarra el cupo hasta perdiendo si es que Bolivia ese mismo día no gana a Brasil.



Necesita un milagro

LA PAZ. El seleccionador de Bolivia, Oscar Villegas, asegura que su equipo tiene la ilusión de hacer el milagro de clasificar al repechaje para el Mundial del 2026. Su equipo es octavo en la tabla. "Vamos a luchar hasta el final", dijo en referencia al choque con Brasil del martes, en que podría desplazar a Venezuela del premio.

POR ESCUPIR A MIEMBRO DEL SEATTLE

Dictan seis fechas de castigo para Suárez



NUEVA YORK. El delantero uruguayo Luis Suárez fue sancionado ayer con seis fechas de suspensión en la Leagues Cup por escupir a un miembro del Seattle Sounders, que venció a su equipo, Inter Miami, en la final del certamen el domingo, informó la competición. El castigo implica que el Pistolero, de 38 años, se pierda la totalidad de la próxima edición del torneo que reúne a los clubes mexicanos y de la liga norteamericana (MLS), indicó Leagues Cup en un comunicado. Suárez, sin embargo, puede no llegar a cumplir la sanción debido a que su contrato con Las Garzas finaliza en diciembre y no se ha reportado el inicio de negociaciones para renovar. La Leagues Cup impuso además dos fechas de sanción por "conducta violenta" al mediocampista español Sergio Busquets, también involucrado en la gresca sucedida al final del partido en el Lumen Field de Seattle.

INDEPENDIENTE CONTRA LA CONMEBOL

Reacciona como si hubiera visto al Diablo



BUENOS AIRES. El club argentino Independiente exigió ayer ser retirado del Museo de la Conmebol tras la decisión de la institución de descalificarlo de la Copa Sudamericana 2025, luego de los incidentes ocurridos en su estadio durante los octavos de final frente a la Universidad de Chile.

El club argentino solicitó que "se elimine toda referencia" a la institución en el museo y que se restituyan "todos los elementos entregados", según un comunicado publicado en sus redes sociales, en el que además cuestiona la "decisión política" de la Conmebol.

"Esta resolución (...) es una decisión política que desnuda la preferencia por aquellas estructuras privadas con las que resulta más sencillo proyectar convenios, negocios y beneficios futuros", señaló el club de los Diablos Rojos, una asociación civil sin fines de lucro.


SE NEUTRALIZARÁ TODO APARATO EXTRAÑO.

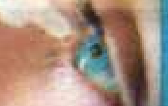
EJÉRCITO DE MÉXICO PARA EL MUNDIAL 2026

Alista operativo antidrones

MÉXICO. El Ejército de México prepara un operativo antidrones para garantizar la seguridad de futbolistas y aficionados durante el Mundial de 2026, que se disputará en territorio mexicano, Estados Unidos y Canadá, informó este viernes un diario local. Según el periódico Milenio, el Ejército prepara a un equipo especial que vigilará el uso de estos artefactos para "neutralizar" a todo aquel cuyo plan de vuelo no haya sido registrado ante la Agencia Federal de Aviación Civil. "El objetivo es garantizar que ningún dron no autorizado ponga en riesgo a la multitud. Nuestros sistemas detectan, bloquean la señal y obligan a descender los aparatos en puntos seguros", dijo al diario el coronel Vicente Gamboa, del Grupo de Respuesta a Emergencias del Ejército. La vigilancia se centrará principalmente en estadios y sus alrededores, puntos de encuentro de aficionados y sitios turísticos de la Ciudad de México, Guadalajara y Monterrey, que albergarán 13 partidos.



Cuidando tu salud
Es importante tener presente que es posible reducir el riesgo de desarrollar degeneración macular con el control de factores de riesgo modificables, tales como el consumo de tabaco, la obesidad y la hipertensión.



El dato
La degeneración macular afecta a alrededor de 500 mil peruanos.

¿Y qué es?
Rejilla de Asmsler Es un cuadrado con un patrón en forma de rejilla y un punto en el centro. Si se usa de forma correcta, puede demostrar si hay puntos problemáticos en su campo visual.



ES LA PÉRDIDA DE LA VISIÓN CENTRAL

¡Cuidado con la degeneración macular!

✚ Esta enfermedad aparece en la etapa de la vejez de manera silenciosa, alrededor de los 55 años.

Zoraida Peña H.

La degeneración macular es uno de los problemas de visión que aparece con más frecuencia durante la etapa de la vejez. "Se destruye lentamente la visión central y aguda debido al deterioro progresivo de la mácula, área central de la visión, como parte del proceso de envejecimiento. En consecuencia, la persona pierde la visión central de forma irreversible", explicó Carlos Wong, médico oftalmólogo.

Asimismo, el especialista detalló que quienes tienen mayor riesgo de desarrollar esta enfermedad son aquellas personas que superan los 55 años, pero, "aunque hay una estrecha relación con el envejecimiento, se cree que existen otros factores de riesgo para su aparición, como tener predisposición genética, ser de etnia blanca, consumir tabaco, tener ojos claros o antecedentes de familiares".

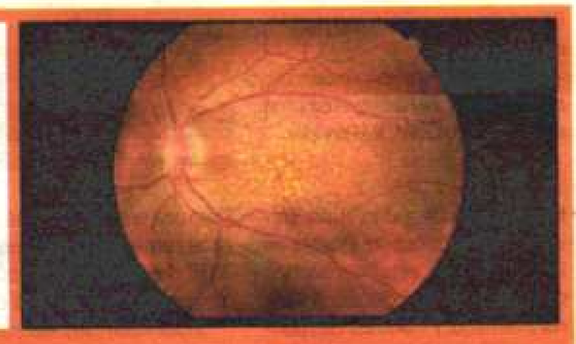
AVANCE SILENCIOSO

"Esta enfermedad avanza lenta y progresivamente sin causar síntomas en sus etapas iniciales. Es en la etapa avanzada cuando las personas empiezan a tener visión borrosa o ver una mancha oscura en la parte central", indicó el médico de la Clínica especializada Wong Oftalmólogos.



Toma nota:
"La ceguera causada por esta enfermedad es irreversible, pero el tratamiento temprano permite retrasar la aparición de complicaciones", dijo el Dr. Wong.





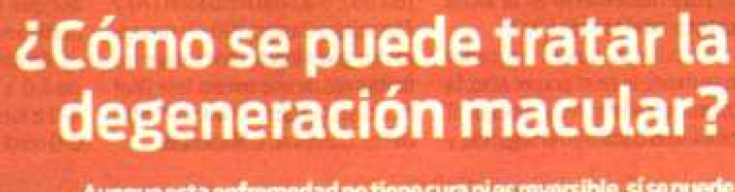
LO QUE DEBES | SABER

Los síntomas pasan inadvertidos al inicio

Como ya mencionamos, la degenaración macular avanza de manera silenciosa y se manifiesta en una etapa avanzada, por lo que los primeros síntomas pasan inadvertidos.

"Al principio es difícil que lo pueda determinar porque no se siente mayor molestia, pero a medida que la degeneración macular avanza se empiezan a distorsionar las imágenes, a veces cuando se comienza a leer se pueden saltar letras y después se comienza a sentir que no hay una visión clara, sobre todo, cuando se quiere enfocar algo o leer", explicó Wong.

"A veces aparece una mancha negra en la mitad de la visión que no le permite ver absolutamente nada por el centro y esto a veces se puede relacionar con el tipo de degeneración macular húmeda, que es cuando sangra", advierte el médico.



HAY QUE ACUDIR AL OCULISTA REGULARMENTE.

¿Cómo se puede tratar la degeneración macular?

Aunque esta enfermedad no tiene cura ni es reversible, sí se puede detener su avance y mantenerla a raya. Para ello, existen diversos tratamientos aplicados solo por los especialistas. "El tratamiento depende del tipo de degeneración macular. Cuando es de tipo seca, que es el 90% de los casos, se trata con vitaminas y antioxidantes basados en la fórmula AREDS 2 para prevenir las formas más graves de la enfermedad o reducir la probabilidad de que sangre el ojo. En el caso del tipo húmeda, llamada así cuando el ojo sangra, y es el 10% de las degeneraciones, el tratamiento es con inyecciones intraoculares que puede ser con diferentes moléculas y que consiste en aplicar una dosis mensual por los primeros tres o cuatro meses", explicó el Dr. Wong.

Primeros auxilies
En fractura abierta controle la hemorragia. Atienda a la víctima en el lugar. Inmovilice el miembro afectado. Aplique medidas antishock. Traslade al centro asistencial más cercano.



Cifra
Casi 8 de cada 10 adultos mayores enfrentan un problema de salud crónico.

El avance
Impresión 3D Ha logrado la bioimpresión de órganos y tejidos. Será una gran contribución a la medicina de los trasplantes.



PREPARA LAS MEJORES RECETAS DE LA MANO DE EL POPULAR

Contundente y rico ARROZ CON CHANCHO

✚ Menú Semanal te trae las láminas coleccionables todos los días.

Todos los días encontrarás recetas diferentes en las láminas que te trae gratis el Popular. Pensando en su público fiel, el Popular siempre presenta los más diversos y completos coleccionables de cocina para hacer más simple el momento de cocinar para toda la familia.

Esta vez, el exclusivo coleccionable Menú Semanal te trae las más diversas y sabrosas recetas. En las láminas, que son gratuitas, encontrarás la receta explicada paso a paso, así como, los mejores tips y consejos para que los platos te queden exquisitos.



TRADICIÓN Y SABOR

Mañana no te pierdas la receta de un clásico de la gastronomía del Perú, el sabroso arroz con pato. Descubre los mejores secretos para prepararlo y hacer que todos se chupen los dedos.



Reportero CIUDADANO

Si eres víctima de un hecho delictivo o lo has presenciado, envíanos tus denuncias o pruebas al Whatsapp: 94100-0000. El Popular se encargará de hacer pública tu denuncia ante la opinión pública y las autoridades.

Consulta Médica

Dra. Adelina Lozano (*)

HÍGADO GRASO: LO QUE DEBES SABER

El hígado puede contener hasta un 5% de grasa; cuando se supera este porcentaje se habla de hígado graso. Generalmente, no produce síntomas y suele descubrirse de manera accidental durante un chequeo médico.

Para combatir esta enfermedad, el paciente debe adoptar costumbres saludables. Realizar actividad física diaria: 30 minutos, combinando ejercicios aeróbicos y de resistencia.

Seguir una alimentación balanceada: verduras, frutas, carnes blancas, huevos, queso fresco y grasas saludables como palta, frutos secos y aceite de oliva.

Evitar bebidas artificiales y productos ultraprocesados. Priorizar platos a base de pescado o alimentos poco procesados.

* Gastroenteróloga de la Clínica Ricardo Palma

COLECCIÓN: 2

Familia bien alimentada



Receta del Instituto Nacional de Salud

Seco de hígado de pollo

INGREDIENTES

- 250 gr de hígado de pollo.
- 1/2 kg de yuca.
- 1/2 tza. de sacha culantro.
- 1/4 tza. de arveja fresca.
- 1 cebolla pequeña.
- 8 cabezas de cebollita china.
- 2 1/2 cdtas. de ajo molido.
- 1/4 taza de chicha de jora.
- 1 cda. de vinagre.
- 1 cdta. de kion rallado.
- 1 ramita de hierbabuena.
- Sal y pimienta al gusto.

PREPARACIÓN

Sancochar, pelar la yuca y reservar. Filetear los hígados de pollo, sazonar con ajo, vinagre, chicha de jora, kion, sal y pimienta. Dejar macerar. Mientras, licuar el sacha culantro con las cebollas chinas y la hierbabuena. En una olla con aceite, freír el ajo con la cebolla en cuadritos, agregar el hígado macerado y sofreír, luego verter el licuado, las arvejas y mezclar bien, agregar un poco de agua de ser necesario. Cocinar a fuego medio hasta romper hervor. Luego servir con a yuca y arroz.

Secreto del Chef
Puedes acompañar este platillo con una refrescante ensalada de cocona.

TIPS TIPS TIPS

1 PAUSAS ACTIVAS PARA EMPLEADOS

Si trabajas en una oficina frente a una computadora y estás sentada casi todo el día procura hacer pausas activas: Realiza estiramientos de cuello, hombros y espalda. Caminatas cortas por el pasillo o subir escaleras. Ejercicios de respiración profunda para reducir estrés.



2 CHEQUEOS A PARTIR DE LOS 60 AÑOS

"Se aconseja realizar una vez al año un chequeo cardiovascular y control de glucosa y diabetes. El examen de la vista debe efectuarse cada 1 a 2 años, asimismo, el chequeo auditivo. También importantes la evaluación oncológica para descartar algún cáncer", indicó la Dra. Julissa Mogollón, médico geriatra de Sanitas.



3 ENFERMEDADES RESPIRATORIAS

Gripe (Influenza): Genera fiebre, dolor de cabeza, congestión nasal y malestar general. Suele resolverse en 5 a 7 días con reposo y medicación sintomática. Bronquitis: Se presenta con tos persistente (a menudo con flema), sensación de pecho apretado y silbidos al respirar. Puede durar entre 1 y 3 semanas.



Gaturro



Sudoku

		5				2		
	2		7	8		5		1
6		7	9	5		4		
	9	8	6	3				2
3	4				7			
				9		3	1	6
7		4			9			5
		1	3	4				8
	8				1	6	2	

¿Quién lo dijo?

"Los celos no son corrientemente más que una inquieta tiranía aplicada a los asuntos del amor."

James Joyce
Charles Baudelaire
Marcel Proust





Las Diferencias




Estos dos dibujos parecen iguales, pero no lo son. Fijate bien y encuentra las 10 diferencias entre ellos.

A dibujar



Para completar el dibujo traza una línea uniendo los puntos numerados en orden. Al terminar podrás colorear el dibujo.

chiste

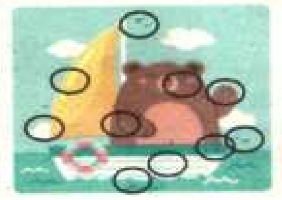
Todavía no
Cariño, después de tantos años juntos, ¿Todavía te gusto? No, todavía no.

acertijo

Medida de la escalera segura. Enunciado: Una escalera debe alcanzar una ventana a 3m de altura, apoyada a 1m de la pared. ¿Qué largo mínimo necesita?

Soluciones de ayer

FE KURYL
TANI A E
ERG PRLN
RELUE AIK
ANOEL BO
UAN PL S REY O
JIOS C RAENY
PREAH T LEE
A EBGR AIVRL
LAVAII DNI S
ON SÑSISI ESTE
TUTORIADS PR
ZN NDICE
A AZUOS
NON LIED
O BALE



8	1	5	2	6	3	9	4	7
4	9	6	5	1	7	3	8	2
7	2	3	8	9	4	6	5	1
2	5	9	7	3	6	8	1	4
6	8	4	1	5	9	2	7	3
3	7	1	4	2	8	5	6	9
9	3	7	6	4	5	1	2	8
1	6	8	3	7	2	4	9	5
5	4	2	9	8	1	7	3	6

El acertijo: 2.67m.
Explicación: 6/8=2/x x=2.67m.

¿Quién lo dijo?:
Nikola Tesla

Sopa de letras

V	G	N	H	W	Z	R	U	N	A	T	U	R	A	L	E	S	I	V	Y	D	S	A	P
I	S	E	W	F	D	M	I	D	I	N	A	M	I	C	A	B	O	H	N	E	J	K	C
S	U	Y	A	T	R	A	N	S	F	O	R	M	A	D	O	R	E	S	N	M	C	L	T
I	N	P	E	O	M	K	M	V	A	Y	X	N	R	P	F	Z	E	O	Q	O	T	A	S
O	J	H	G	W	A	B	I	Q	P	I	M	S	E	L	A	C	I	T	R	E	V	T	A
N	K	J	T	I	T	S	R	E	Z	S	G	D	Y	A	E	C	F	I	P	P	Q	N	J
E	H	X	M	W	E	O	G	R	A	E	C	R	D	A	A	E	E	R	A	U	T	O	C
S	F	P	N	F	R	P	L	M	N	L	T	Z	E	L	U	N	M	I	K	R	N	Z	P
B	S	I	A	L	I	U	S	Q	I	A	C	X	E	N	T	W	S	G	O	F	R	I	O
Y	H	J	S	N	A	R	A	U	L	R	L	R	V	A	E	A	E	P	A	Q	H	R	I
G	D	A	M	I	K	G	M	I	P	U	J	Z	D	V	J	T	I	F	I	E	B	O	D
G	A	U	Q	C	C	W	E	S	I	T	I	A	Y	E	J	C	R	F	F	P	A	H	U
T	J	M	S	K	P	O	T	H	C	C	X	Z	V	E	O	D	R	A	A	O	G	U	T
A	N	P	G	E	Q	S	S	O	S	U	I	L	Y	S	X	D	R	V	R	B	E	H	S
C	E	C	O	L	O	G	I	A	I	R	D	J	K	N	U	Z	O	T	G	X	N	E	E
I	F	I	B	P	M	L	S	D	D	T	O	A	Y	G	F	X	Z	R	O	Q	T	E	H
N	K	C	O	J	U	S	O	Z	B	S	M	K	N	W	I	C	D	U	E	A	E	O	L
A	R	X	C	P	V	F	C	B	A	E	T	E	F	R	G	I	N	X	G	Q	S	J	Z
T	V	H	I	A	L	W	E	C	P	I	W	X	T	N	Z	S	R	J	U	Q	A	P	K
O	H	D	A	F	M	L	B	Y	O	O	B	I	O	L	O	G	I	A	X	Y	U	H	P
B	O	C	S	I	B	Q	U	Z	R	A	J	V	K	B	R	E	O	M	T	C	D	P	Q
O	G	F	O	J	X	K	S	I	T	W	Y	H	A	U	L	A	N	O	I	C	N	U	F
E	O	H	M	B	T	E	T	N	E	M	L	A	N	O	I	G	E	R	B	X	S	I	O
G	W	H	U	M	A	N	O	S	S	U	T	K	C	P	Z	L	Y	M	G	F	K	R	T

ECOLOGÍA DEL PAISAJE

- ☐ AGENTES
- ☐ ANTRÓPICOS
- ☐ APORTES
- ☐ BIOLOGÍA
- ☐ DINÁMICA
- ☐ DISCIPLINA
- ☐ ECOLOGÍA
- ☐ ENERGÍA
- ☐ ESTRUCTURALES
- ☐ ESTUDIO
- ☐ FÍSICO
- ☐ FUNCIONAL
- ☐ GEOBOTÁNICA
- ☐ GEOGRAFÍA
- ☐ GRUPOS
- ☐ HORIZONTAL
- ☐ HUMANOS
- ☐ MATERIA
- ☐ MOSAICO
- ☐ NATURALES
- ☐ ORIENTADA
- ☐ PAISAJE
- ☐ REGIONALMENTE
- ☐ RELACIONES
- ☐ SUBECOSISTEMAS
- ☐ TRANSFORMADORES
- ☐ VERTICALES
- ☐ VISIONES

Consultorio sentimental

No le interesa haber perdido el trabajo

ISABEL (28). Estimada doctora Cora, convivo con mi pareja desde hace un año, todo transcurría bien entre nosotros hasta que perdió su puesto de trabajo.

Mi novio no trabaja desde hace tres meses y soy yo la que mantengo la casa, aunque todavía no tenemos hijos hay cosas que pagar. Yo lo amo, pero no me gusta la idea que no tenga trabajo y menos sin muchas ganas de buscar uno. Él es técnico electricista, me he dado cuenta que lo único que ha hecho es dejar su currículum en varias empresas y mientras tanto sale con los amigos.

No veo que se preocupe, al contrario, sale a divertirse y vive su mundo.



RESPUESTA

Querida Isabel tu preocupación tiene mucho fundamento, pues como dice la canción "no se puede vivir del amor". Conversa con tu pareja y explícale tu malestar y no tanto porque no encuentre un trabajo, sino por su misma actitud. De repente mientras tanto puede realizar algunos "cachuelos" hasta que lo llamen de uno.

Dra. Cora Song corasong@gmail.com

ASTROLOGÍA

Jhan Sandoval
Telf: 972709222
www.jhansandoval.com



ARIES: 21 mar. 20 abr.
Deberás organizar varias cosas, posiblemente esta situación te genere un grado de estrés y de intolerancia que debes evitar. Si conservas la tranquilidad, recibirás la colaboración de tu entorno.

TAURO: 21 abr. 21 may.
Surge una actividad no programada y deberás de cambiar los planes que tenías, tu sentido de responsabilidad te permitirá conservar orden y disciplina. Habrá tensiones, pero todo lo resolverás.

GÉMINIS: 22 may. 21 jun.
Hay actitudes en esa persona que te llevan a dudar de sus sentimientos. No es conveniente reservar tus impresiones. Si comunicas lo que sientes podrá recapacitar y todo mejorará.

CÁNCER: 22 jun. 22 jul.
Estás tomando las cosas con cierta lentitud y un familiar te hará recapacitar, hoy serás consciente de algunos descuidos y empezarás a organizarte mejor. Este cambio agilizará todo lo pendiente.

LEO: 23 jul. 23 ago.
Sientes que esa persona se ha alejado injustamente. Calma tus emociones, no debes de actuar de una manera impulsiva. Llegará el momento adecuado para aclarar la situación, tienes que esperar.

VIRGO: 24 ago. 23 set.
Asumirás responsabilidades que le restarían tiempo a otras actividades que tenías planificadas. Si te organizas y evitas frustrarte, saldrás rápido de tus obligaciones y podrás relajarte.

LIBRA: 24 set. 23 oct.
Tu facilidad para comunicarte y convencer acercará la atención de esa persona que estaba distanciándose de ti. No pierdas esta oportunidad y muestra más constancia, solo así la conquistarás.

ESCORPIO: 24 oct. 22 nov.
Aunque esa persona está tomando iniciativas, no te conviene acelerar ningún proceso. Ir lentamente te permitirá evaluar la situación y analizar tus sentimientos, así decidirás por lo correcto.

SAGITARIO: 23 nov. 21 dic.
Termina esa sensación de inmovilidad y estancamiento, hoy tendrás el apoyo de alguien con más experiencia, su orientación te ubicará en un panorama diferente y todo lo resolverás.

CAPRICORNIO: 22 dic. 20 ene.
Pasar la página no debe ser una costumbre en tu relación; tú y esa persona necesitan aclarar las diferencias que constantemente los lleva a rivalizar. Controla tus temores y dialoga.

ACUARIO: 21 ene. 19 feb.
No estás encontrando la manera de acercarte a esa persona y es porque el momento para las aclaraciones aún no ha llegado. Suelta la culpa y la angustia, necesitas despejar tus pensamientos.

PISCIS: 20 feb. 20 mar.
Los motivos que te llevan a pensar en un alejamiento radical no son del todo contundentes; antes de tomar una decisión, necesitas reflexionar. Si eres impulsivo podrías arrepentirte.

7 750893 419641

CONTRARIO: ARRE ! · INSTRUMENTO MUSICAL · LA PRIMERA · APÓCOPE DE CIENTO · NICOLÁS LODEIRO · INTELIGENCIA ARTIFICIAL · ALIANZA LIMA · ALUMINIO · CESIO · HIJO DE ZEUS · NODRIZA · PRIMERA PERSONA · 1 NOTA MUSICAL · A... O U · SINÓNIMO: ICEBERG · NUEVO · FRUTO DEL CIDRO · HUESO DE LA CADERA · RODEADA DE AGUA · P · CRUSTÁCEO DECÁPODO · LEVANTA LA BANDERA · PATRIA DE ABRAHAM · SIGNIFICA LO MISMO · ENTREGAR · COLEGIO NACIONAL · DIOS MUSULMÁN · PAULO DYBALA · 3 NOTA MUSICAL · ESCUCHE · HERMANO DE SÓCRATES · MANGANESO · MAURO ZÁRATE · INTERJECC. DE PENA · ALTAR · CUERPO ESFÉRICO · PEZ SELACIO · CONSTRUYEN LAS COLMENAS · NARIZ (INGL.) · VITOR DEPORTIVO · 100 (ROM.) · ACCIÓN DE CRIAR · ÉPSILON · OUSMANE DEMBÉLÉ · EN AQUEL LUGAR · ARGÓN · RÍO DE ALEMANIA · EN ESTE LUGAR · DENOTA SEPARACIÓN · DE SU LOR, MALTRATAR · PIEDRA (QUECHUA) · INDICA EL LUGAR · 55 (ROM.) · A NIVEL · YO (ITAL.)

Vivamos más y mejor

antropología médica y nutricional
por: José Luis Pérez-Albela
www.perezalbela.pe ✆ 2818677 ✆ 936098953
@perezalbela

Frambuesa: sabor intenso y beneficios reales para tu salud

Pequeña, colorida y deliciosa, la frambuesa es mucho más que un simple fruto de estación. Este fruto, ampliamente valorado por su sabor, también destaca por su alto contenido nutricional y sus propiedades favorables para el bienestar general.

Una de sus virtudes más notables es su aporte en fibra, lo que la convierte en un excelente apoyo para mantener el tránsito intestinal en equilibrio. Su perfil nutricional la enriquece con vitamina C, ácido elágico, ácido cítrico, folatos, flavonoides y una gama de minerales esenciales como magnesio, potasio y calcio. Estos minerales participan activamente en la formación de huesos, dientes y en la síntesis de colágeno, lo que favorece la salud estructural del cuerpo.

La frambuesa es también una gran aliada en planes alimenticios equilibrados. Su bajo contenido calórico y la ausencia de grasas la hacen ideal para quienes desean cuidar su peso sin sacrificar sabor. Gracias a su versatilidad, puede enriquecer desde un desayuno nutritivo hasta platos más elaborados, pasando por batidos, postres o ensaladas frescas.

Integrarla en la alimentación diaria es sencillo. Se puede mezclar con cereales como la avena, o licuar en bebidas con base vegetal como leche de coco o almendras.

Además de sus beneficios digestivos y estructurales, los compuestos antioxidantes de la frambuesa ayudan a proteger las células frente al daño oxidativo. Esta acción contribuye a un envejecimiento más saludable y a la prevención de ciertos desequilibrios crónicos.

Estudios recientes han mostrado que las frambuesas pueden reducir la resistencia a la insulina, por su bajo índice glucémico y aporte en fibra soluble.

Su color vibrante es solo el reflejo de su potente acción interna.

LA ÚLTIMA

TEXAS. Oficiales de servicios para animales en el estado de Texas acudieron al rescate de un búho cornudo joven que se encontró enredado en una red de fútbol afuera de una escuela.



Presentan museo de perros miniatura

TERRASSA. La familia Gabarró consiguió que su inusual afición se transforme en un fenómeno global: la colección más grande de figuras de perros jamás registrada, certificada oficialmente con 5.025 piezas únicas. Este logro, representa mucho más que un récord: es la celebración de la memoria, la dedicación y el amor compartido a lo largo de los años. Las figuras estaban repartidas entre dos viviendas familiares, en Terrassa y Matadepera, lo que complicó enormemente el proceso de agrupación.